

## 1 слайд

В мире, где бушует пандемия, от полного изменения привычного уклада нас спасают технологии. Они помогают продолжать учиться, общаться и полноценно, насколько это возможно, жить в условиях изоляции и социального дистанцирования. Они помогают общаться людям, находящимся на расстоянии друг от друга, иногда даже в разных странах.

## 2 слайд

**Наибольшие доли детей**, использующих ПК для общения в соцсетях, были зафиксированы в Египте, Кении, Мексике и России. Самые низкие показатели в Германии, Австралии, Великобритании и Канаде.

С начала 2020-го самыми популярными интернет категориями являются **skype.com, hangouts.google.com, web.whatsapp.com, meet.google.com, facebook.com, twitter.com, mail.google.com.**

## 3 слайд

Российские дети проводят в Интернете значительно больше времени, чем представители молодого поколения во многих странах Европы и США.

## 4 слайд

Так, почти постоянно в Сети находятся более половины всех опрошенных несовершеннолетних пользователей в России (56%). Показатели по США и Европе ниже — 38% и 30% соответственно.

И это при том, что и дети, и взрослые понимают, что Интернет несет разного рода угрозы.

## 5 слайд

### **УГРОЗЫ ИНТЕРНЕТ. ОБЗОР.**

#### **Противодействие экстремизму в Сети «Интернет».**

---

*«Одно дело общаться с людьми, видя их перед собой и совсем другое-стучать по клавиатуре, получая в ответ цепочки символов. Боюсь, что распространение таких бесконтактных и абстрактных отношений в ущерб живому непосредственному общению неприятным образом скажется*

*на характере людей, делает их менее человечными», - Наом Хомски, американский лингвист, политический публицист, философ.*

Многие люди, услышав о том, что кто-то из знакомых стал приверженцем радикальной идеологии, могут испытывать удивление, непонимание и даже неприязнь по этому поводу.

При этом подавляющее число людей уверены, что **лично они точно бы никогда в такую ситуацию не попали**. И многие из них ошибаются, так как подход к каждому человеку при вербовке подбирается индивидуально и профессионально.

Главная опасность вербовки заключается в том, что человеку очень сложно распознать, что его вербуют. Каждый этап вербовки четко отработан. Во время вербовки ничего не подозревающим людям навязывается система ценностей той или иной радикальной или экстремистской организации.

По мнению экспертов, вербовка осуществляется преимущественно в социальных сетях, а также на онлайн и очных тренингах, мастер-классах, бизнес-курсах, в спортивных секциях и клубах, на благотворительных или общественных мероприятиях, в клубах по интересам, а так же в среде друзей.

### **Как противодействовать экстремизму в «Интернете»?**

При обнаружении противоправного контента, ссылку на обнаруженный контент можно отправить через сервис «Сообщить о противоправном контенте» на сайте НЦПТИ или через сообщение в официальное сообщество социальной сети «ВКонтакте». Принять участие в акции по поиску противоправного контента в социальной сети «ВКонтакте». Сотрудники НЦПТИ подготовили инструкции для целенаправленного поиска экстремистского контента. Все присланные материалы проходят проверку, а затем блокируются.

Повышать личную медиа грамотность - умение анализировать источники информации, выявлять и пресекать «фейковые» новости. Анализировать информационные угрозы, противостоять манипуляции, а также прививать такую культуру безопасного использования интернета в своем окружении.

Создавать позитивный контент, разъясняющий обманчивость и опасность радикальной идеологии, самим и способствовать его распространению среди целевой аудитории.

Экстремистские и террористические организации сейчас сложно представить в отрыве от пропагандистской деятельности в Интернет. Так, активисты ИГИЛ умело используют возможности социальных сетей для распространения своих взглядов. Любая акция джихад истов, призыв к действию или проповедь «духовных лидеров» мгновенно становятся доступными для сотен тысяч сторонников и сочувствующих по всему миру.

Информация для них стала оружием, а сторонников в социальных сетях они называют «моджахедами» - воинами джихада.

Радикалы ведут активную пропагандистскую работу. Основной метод работы - пассивное привлечение. Радикалы в сети Интернет крайне редко используют метод убеждения. Яркий, интересный, регулярно публикуемый контент является основным мотивирующим фактором. Создатели такого контента используют особенности психологии потенциальной аудитории. Набирают наибольшее количество «лайков» следующие темы: романтика жизни моджахедов, героизация отдельных личностей, призывы к устранению несправедливости.

Современные технологии, особенно социальные сети, используются не только для привлечения сочувствующих, но и для привлечения доноров. Деятельность по вербовке в Интернет часто очень тесно связана с призывами финансовой помощи террористам. Легкость перевода средств и возможность пожертвовать относительно небольшие суммы могут расширить возможности доноров и помочь террористической организации в эффективном сборе средств и расширении ее базы идеологического влияния. Кроме того, участие отдельных лиц в финансировании деятельности повышает риск их дальнейшей вербовки этими организациями для прямого участия в террористической деятельности.

## **6 слайд**

### **8 признаков вербовщика в сети «Интернет»**

1. «Я хочу тебе помочь...» Дружелюбный незнакомец, старающийся занять пустующую нишу в жизни человека.
  2. «Бог с тобой». Частые беседы о религии.
  3. «Ты - избранный». Тебе внушают принадлежность к особому обществу, для этого может предлагаться различная атрибутика в виде одежды или книг.
  4. Жажда мести. Тебя призывают к чувству вины, долга, мести, например, за то, что в этом обществе нет справедливости.
  5. «Кругом враги!». Стараются представить социум и ближайшее окружение враждебными, глупыми, деградирующими людьми.
  6. «Годы уходят, а ты так до сих пор ничего дельного и не сделал». Давит на комплексы и страхи.
  7. Готовые ответы на сложные вопросы. Изменение смысла общих понятий и предоставление готовых образцов и смыслов.
  8. Влияние на эмоциональное состояние. Либо соглашается с тобой, либо резко осуждает.
-

Еще одна проблема, которая волнует сегодня взрослое поколение – это проявления клипового мышления у подрастающего поколения.

### **«Клиповое» мышление современной молодежи.**

---

В современном обществе термин «клиповое» мышление появился не так давно-в середине девяностых годов. Сначала это словосочетание означало восприятие человеком ярких образов, появляющихся в СМИ. Само английское слово «clip» переводится как отрезок чего-либо (отрывок, фрагмент). «Клиповое» мышление-это может быть короткий видеоролик, отрывок фильма или газеты. Те, кто слишком активно пользуется соц. сетями еще больше усугубляет эту «клиповость» своего сознания, поскольку живое общение с людьми в таком случае сведено к минимуму. Эмоциональный интеллект не развивается, люди становятся все более чужими и непонятными друг для друга. Что же происходит с мышлением людей, которые злоупотребляют общением в соц. сетях? Эти пользователи видят на экране информацию еще более короткую, чем по телевидению, в газетных статьях. Эта информация и более поверхностная: смс, фото с подписями в ленте, видеоклипы и т.п. В ответ на эти сообщения люди также особо не напрягаются: картинка, фраза, фотография. Как при таком общении, возможно, научиться оценивать другого человека и сопереживать ему? Поэтому психологи всего мира бьют тревогу: «Клиповое мышление убивает в человеке человечность!»

#### **7 слайд**

##### **«Клиповое» мышление. Отрицательные признаки:**

- **Поспешность** в выводах. «Клиповость» требует, если думать, то думать быстро. Здесь не вдумчивости, сосредоточенности, проницательности.
- **Языковой минимализм.** Короткометражность, присущая мышлению, отражается и в речи говорящего. Мышление картинками не позволяет учиться формулировать свои мысли. Словарный запас не пополняется, поскольку его объем напрямую зависит от количества прочитанного и осмысленного в жизни. Часто носители «клипового» сознания прибегают к цитированию фраз из кинофильмов, афоризмов с картинок в социальных сетях.
- **Отрыв от реальности.** Отсутствие личного опыта или его минимум, такой же минимум реального общения, присутствие сознанием в воображаемом мире - все это уводит человека от реальности. Он живет в воображаемом, несуществующем или навязанном мире. Человек бежит от проблем и попадает прямиком в социальные сети, где можно забыть обо всем и придумать себе новую жизнь, новое имя, «избавиться» от каких-либо своих комплексов. Свой «идеальный мир» человек начинает воспринимать как часть реальности. Пользователь социальных сетей создает новый образ себя

самого, приписывая себе качества, которых у него в жизни может вовсе и не быть. Например, скромный, замкнутый человек в социальной сети может себя позиционировать как общительного, коммуникабельного, а так же самодостаточного, ни в чем не нуждающегося человека, он так же может встретить, как ему кажется, вторую «половинку», которая может находиться очень далеко от него. Зачастую, этот «виртуальный мир» не имеет ничего общего с самим человеком, который ищет в социальных сетях то, что ему не хватает в реальной жизни, поэтому эта «идеальная жизнь» становится для него более ценной, чем настоящая. Многие молодые люди не могут обойтись без виртуального общения, совершенно забывая про общение в реальной жизни. Очень часто можно наблюдать такую картину, когда люди, не отрываясь, находятся в телефоне, например, в общественном транспорте, на улице, даже когда встречаются с друзьями. Со временем вырабатывается определенный рефлекс, человек начинает постоянно проверять свою почту в надежде, что кто-то напишет ему или посетит его страницу. Для него становится важным не только, как он живет, но и посмотреть, как живут другие. Просматривая одну фотографию за другой, человек забывает о времени. На сегодняшний день существуют такие «преданные» пользователи, которые проводят в социальных сетях все свое время, и не только свободное. В статье К. Янга «Диагноз-интернет-зависимость» приводится статистика по данным опроса. Она свидетельствует о том, что около 54% зависимых от интернета не собираются уменьшить свое времяпровождение в сети, при этом зная, что это наносит вред их здоровью и психике. Остальные 46% пытались избавиться от зависимости, но безуспешно.

**!** **Постоянное нахождение в социальных сетях** - не лучшее занятие для нашего мозга. Это нельзя назвать какой-нибудь полноценной умственной работой. Человек просто бесцельно занимает свое свободное время, вместо этого можно было бы, например, побыть на природе, заняться спортом...

• **Бедность эмоций.** Человек становится больше техническим существом с определенным набором способностей, чем полноценной личностью. У него теряется способность сочувствовать, сопереживать, сострадать, так как для этого нужно представлять себя на месте другого человека и стараться понять его, используя воображение, логику, анализ. Отсутствие способности сопереживать и ставить себя на место другого, еще один признак «клипового» мышления. Попавший под влияние «интернета» человек становится похожим на макет. Его восприятие происходящего и вас происходит искаженно. Вы для него просто обрывочный ролик(приятный или неприятный) в сегодняшней ленте его событий(пусть вы даже близкий родственник или спутник жизни). Ни о вас лично, ни о ваших вкусах, интересах, качествах, предпочтениях такой человек ни за что не будет узнавать. Ведь это слишком нудно и долго...

- **Люди теряют способность** мыслить глубоко, понимать чувства (свои и чужие), анализировать информацию, находить взаимосвязи в фактах, выделять важное, делать выводы.

- **Снижение способности к запоминанию.** Мозг утилизирует сиюминутную, устаревшую информацию. Таким образом, объем кратковременной (рабочей или оперативной) памяти, возможно и растет, объем долговременной памяти, наоборот, значительно уменьшается. Для человека это очень опасно, так как личностью может являться только такой индивид, который может осуществлять планирование, нести ответственность за свои поступки, накапливать и передавать опыт. А где же должен храниться это опыт, как не в долговременной памяти? Что человек с «клиповым» мышлением передаст своим детям? Педагоги, как и психологи всего мира, забили тревогу—«клиповое» мышление создает проблемы в обучении, поскольку отличается своей узостью, срезанностью и ограниченностью. Они быстро забывают то, к чему их совсем недавно учили. Таким образом, современные ученики заметно отличаются от учеников 10,20-летней давности.

## 8 слайд

**Что делать, чтобы «клиповое» мышление не стало основой личности?**

- Старайтесь анализировать увиденное событие.
- Как можно больше общайтесь с содержательными людьми.
- Читайте книги, помогающие увидеть смысл жизни, книги о людях и их взаимоотношениях.
- Тренируйте память.
- Развивайте воображение.
- Попробуйте объяснить письменно смысл тех афоризмов. Это поможет научиться формулировать свои мысли.
- Смотрите полезное и интересное кино-научно-познавательные, исторические фильмы с глубоким смыслом.

Многие родители озабочены, что дети невероятно сильно увлечены компьютерными играми, называя иногда увлеченность зависимостью.

### **Игровая зависимость, ее причины, стадии, симптомы и лечение.**

---

Игровая зависимость на сегодняшний день приобрела масштаб настоящей эпидемии, причем наблюдается это не только среди детей и подростков, но и у взрослых. Среднестатистический подросток проводит за компьютером до шести часов в день. Примерно 70% детей увлекаются играми типа «Game of War»- с сюжетами насилия и жестокости. Убийство в них является главным элементом и целью игры. Зависимые начинают путать настоящую реальность с виртуальной. При помощи компьютерных игр люди пытаются уйти от волнующих их жизненных ситуаций или заменить определенный недостающий элемент: внимание близких, отсутствие любимого человека, социальный статус.

#### **9 слайд**

**Причины. Возможными причинами возникновения игровой зависимости принято считать:**

- Разнообразные психические нарушения (психопатия).
- Особенности человеческого характера: закомплексованность, застенчивость часто приводят к возникновению зависимостей подобного рода.
- Многие люди при помощи игр реализуют свои детские фантазии и страхи.
- Дефицит общения. Подобная проблема актуальна среди подростков, чьи родители постоянно заняты на работе.
- Внутрисемейные конфликты. Часто, чтобы избежать скандалов, люди погружаются в придуманный мир, чем только усугубляют ситуацию.
- Социальные фобии, когда человек боится межличностных отношений и реального общества. Компьютерные игры помогают ему уйти от реальной жизни, почувствовать себя реальным и сильным. Компьютер для него становится собеседником и другом.

Развитие игровой зависимости происходит постепенно и иногда может длиться 3 года. На каждом этапе развиваются определенные психологические нарушения. Вначале игрок ничем не отличается от здоровых людей, потом становится импульсивным, у него развивается склонность к навязчивым идеям. Это приводит к стойкому расстройству психики. Отсутствие самоконтроля и изменение критичности к себе провоцирует распад личности. Потеря моральных ценностей приводит к состоянию озлобленности, угнетению положительных моральных состояний, игрок становится безразличным к страданиям людей и всевозможным социальным проблемам. Патологический механизм формирования

игровой зависимости от компьютерных игр основан на стимуляции определенных центров удовольствия в мозге. Данное патологическое состояние может проявляться в виде ощущения эйфории во время посещения виртуального мира. Игроки не могут планировать время своего нахождения за компьютером.

Изменяется режим, качество питания и сна. Человек начинает плохо соблюдать правила личной гигиены: перестает причесываться, чистить зубы, принимать душ - ему становится безразлично, как он выглядит и питается. Он, как правило, ведет малоподвижный образ жизни и плохо спит. Постоянно находится в подавленном настроении, может быть агрессивным с окружающими людьми, не задумывается об учебе. По мере прогрессирования игровой зависимости, не может отказаться от компьютерных игр, хотя начинает понимать их бесполезность. Он регулярно уходит от реальности и погружается в иллюзорный мир, принимает роль персонажа и живет его жизнью.

Игровая зависимость приводит к перезагрузке нервной системы, в мозг человека поступают импульсы и через определенное время у него наблюдается снижение настроения, самочувствия, повышается тревожность, нарушается адаптация в обществе. Часто формируется недовольство собой, теряется смысл жизни, появляются симптомы глубокой депрессии. Такие люди, как правило, замкнуты, неразговорчивы. Дети становятся агрессивными и злыми, если их хоть на минуту просят отойти от компьютера. Признаками данной зависимости является то, что они начинают пропускать занятия в учебном учреждении. Подростки часто отказываются от друзей, становятся агрессивными, забрасывают учебу. Психологи утверждают, что эта мания может привести ребенка к ограничению умственных способностей и распаду личности.

Нельзя рассматривать игровую зависимость как самостоятельное состояние, поскольку она является следствием серьезных психических проблем. Важно определить первопричину данного явления и бороться конкретно с ней.

### **Рекомендации для родителей.**

Для профилактики игровой зависимости используется психотерапия. Очень важно применить комплексные меры. Психотерапия должна быть направлена на коррекцию семейных отношений, устранение психологических установок (замкнутость), лечение страхов. Рекомендуется чаще проводить беседы с ребенком, озаботиться его занятостью, заинтересовать каким-либо видом спорта или творчеством. Необходимо постоянно поощрять ребенка за успехи, хвалить его, поддерживать его самооценку. Профилактика игровой зависимости должна осуществляться на регулярной основе.



Чем опасен Интернет для современного ребенка, кроме вышеназванных проявлений? Мы серьезно будем говорить о реалии сегодняшнего дня – кибербуллинге.

## **КИБЕРБУЛЛИНГ**

Важная проблема гуманистического общества – насилие, к которому с развитием технологий примкнул и **кибербуллинг**. Россия, по данным Microsoft, занимает одно из первых мест по интернет-травле среди школьников: каждый второй подросток хотя бы раз сталкивался с буллингом. А согласно исследованию Brand Analytics, самое агрессивное поведение в русскоязычном интернете демонстрируют пользователи **в возрасте 14–19 лет и 25–35 лет**.

В этой статье разбираем значение кибербуллинга, его формы, опасность, которую он несёт и как с ним бороться.

### **10 слайд**

#### **Что такое кибербуллинг в интернете**

**Термин «кибербуллинг»** (т.е. интернет-травля) означает хулиганские действия в сети через разные средства коммуникации. Психологи ввели это понятие во второй половине 1990-х гг., но иногда можно услышать слова «троллинг» или «кибермоббинг».

**Признаки кибербуллинга** – осознанное и длительное причинение человеку вреда в сети. При этом агрессоров может быть несколько, они выступают как от своего лица, так и анонимно.

**Кибербуллинг на практике** – это попытки скомпрометировать человека перед знакомыми. Оскорбления и угрозы через мессенджеры, игровые порталы, социальные сети, видеохостинги, форумы, звонки или смс-сообщения.

### **11 слайд**

#### **Виды кибербуллинга**

**Флейминг и троллинг.** Флейминг – замечания в грубой форме, вульгарные сообщения, унижительные комментарии, оскорбления. Ещё не травля, а просто вспышка гнева, которая может привести к травле.

В случае с троллингом буллеры спокойны и намеренно пишут провокационные сообщения, выводят жертву из себя. Её специально вовлекают в психологическую игру, подлавливают на ответах и высмеивают.

**Хейтинг.** Полноценная травля. Массовые негативные комментарии в адрес одного человека от группы людей, которые открыто выражают к нему негатив и оскорбляют. Такое часто случается с публичными людьми, которые неосторожно высказались на «острую» общественную тему: религия, феминизм, ЛГБТ, военные конфликты.

**Харассмент.** Домогательства с сексуальным подтекстом или целенаправленные кибератаки. Могут приходиться как от реальных знакомых, так и от фейков.

Другая форма харассмента – **порноместь**. Здесь бывший партнёр из-за разрыва отношений угрожает выложить личные фото или видео.

**Киберсталкинг.** По сути, **крайняя форма харассмента** – долгое домогательство, в том числе и с преследованием. Если в соцсетях вам прислали одну непристойную фотографию – это харассмент. Но когда человек отметил на всех ваших публичных профилях, появляется вслед за вами в пабликах, постоянно оставляет негативные комментарии – это киберсталкинг.

**Диссинг (клевета).** Очернение репутации, распространение слухов и сплетничество. Агрессор генерирует любую информацию, которая выставит жертву плохой. Часто информацию преувеличивают, делают «фотожабы», подделывают переписку в сети.

**Фрейпинг и кетфишинг.** Анонимный и намеренный буллинг. Один из способов – взлом личного аккаунта (**фрейпинг**) и публикация от имени жертвы нежелательного контента. Цель – выставить человека в смешном виде.

Второй, похожий на фрейпинг способ – **кетфишинг**. Тут буллер не взламывает аккаунт, а создаёт идентичный и распространяет разную информацию.

**Аутинг (разглашение персональных данных).** Примеры кибербуллинга этого вида – публикации о доходах и расходах, интимные фотографии, похищенные из гаджетов. Сюда же относят угрозы публикации личной информации.

**Социальная изоляция (бойкот).** Игнорирование и исключение жертвы из всех общих переписок и бесед, как деловых, так и неформальных. Повод для бойкота – любая мелочь, особенно в подростковом обществе: ребёнок «не так» говорит, не знает сленга, слушает «не ту» музыку, хорошо учится или наоборот.

**Грифинг.** Буллинг игроков в многопользовательских играх. Гриферы хотят задеть отдельных пользователей, а не победить их.

**Угроза физической расправы.** В сети могут открыто или завуалировано угрожать причинением вреда и даже убийством. Могут назначать время и место «стрелки», пытаться узнать адрес.

Каковы же причины появления кибербуллинга?

12 слайд

### **Причины кибербуллинга**

Люди часто травят других, когда хотят завоевать признание в виртуальном сообществе, показывают власть и силу, потому что не могут показать её в реальной жизни или просто спасаются от скуки. Буллинг помогает им привлекать внимание.

Кибербуллинг в адрес конкретного человека может быть из-за конфликта на почве национальных, политических и культурных различий или болезненного разрыва отношений. Люди травят друг друга из мести, злобы или зависти, не имея смелости высказать претензии в лицо.

Как ни парадоксально, причина кибербуллинга – сам кибербуллинг или страх перед ним. Жертвы интернет-оскорблений (в том числе и потенциальные) становятся агрессорами из-за желания отомстить обидчикам или защититься от чужих нападок – «Теперь жертва – не я. Теперь я решаю!».

Когда случается массовая травля, инстинкт подсказывает примкнуть к большинству и вести себя так же, чтобы не оказаться на стороне слабого.

Интернет-угрозы недооценивают в российском обществе, но они опасны потому, что в основной группе риска – дети. Жертву в сети можно травить каждую минуту, а анонимность делает агрессоров раскованными и изощрёнными в онлайн-оскорблениях.

## 13 слайд

### **Какую опасность несёт кибербуллинг**

**Проблемы со здоровьем.** Жертва кибербуллинга может страдать от бессонницы, головной боли и депрессии. Могут появиться и психосоматические заболевания.

**Давление на психику.** Пострадавшие от негатива часто замыкаются в себе, получают низкую самооценку и проблемы с самовыражением, определением своей идентичности. Человек находится в постоянном стрессе, испытывает отрицательные эмоции, а иногда слишком вживается в образ жертвы.

**Самое пугающее последствие кибербуллинга – самоубийство.** Когда человек живёт с ощущением безысходности и беспомощности, у него появляются суицидальные мысли. Агрессивные выпады действительно приводят к непоправимому, особенно если речь идёт о неустойчивой психике подростков.

Взрослым же кибербуллинг может испортить репутацию, загубить карьеру и разрушить отношения.

## 14 слайд

### **Что делать, если вы стали жертвой интернет-травли**

#### **1. Не реагируйте**

Рекомендация не кормить троллей всё ещё работает, поэтому не комментируйте оскорбительные посты о вас и не отвечайте на обидные сообщения. И, конечно же, не отвечайте агрессору тем же, опускаясь до его уровня. Помните, что лучшая профилактика кибербуллинга – это не участвовать в потенциально конфликтных интернет-спорах.

#### **2. Не испытывайте вину или стыд**

Не думайте о том, что кибербуллинг – результат вашего неосторожного поведения, неправильных слов и ошибок. Жертвой может быть любой, а от постоянного прокручивания ситуации в голове легче не станет. Не перечитывайте оскорбления, но в то же время не стесняйтесь переживать и не ставьте табу на тему.

### **3. Сократите возможности общения**

Один из простых вариантов защититься от кибербуллинга, – лишить агрессора коммуникации. Добавьте его в чёрный список социальных сетей, заблокируйте телефонный номер и электронную почту.

### **4. Поделитесь своей проблемой**

Молчать о том, что вам плохо от нападков – не лучшая идея. Расскажите об этом родными или друзьям. Кроме того, можно позвонить на любую горячую линию психологической поддержки.

### **5. Не бойтесь требовать справедливости**

Вы вправе сообщить в полицию об угрозах и клевете, пожаловаться провайдеру на кибер-атаку и обратиться в поддержку «Инстаграм», «ВКонтакте», «Фейсбук» и т.д. Социальные сети борются с буллингом, поэтому удаляют нежелательные фото, посты и комментарии, а также банят агрессивных пользователей и сомнительные паблики.

### **6. Начните делать скриншоты**

Скриншоты с оскорблениями, угрозами и непристойными предложениями пригодятся как доказательства для суда. А если обидчик явно несовершеннолетний (и знакомый вам!), отправьте информацию его родителям или учителям.

### **7. Поставьте агрессора на место**

Если вы чувствуете в себе достаточно смелости и сил, вступите с обидчиками в диалог. Но это не должны быть переговоры или попытка откупиться. Будьте вежливы. Просто скажите, что вы готовы пойти в суд за клевету/оскорбления/шантаж и т.д. Это отрезвит многих троллей.

Альтернативный сценарий общения – выразить агрессору слова сожаления и поддержки, сбив его тем самым с толку и снизив градус напряжения.

Способ не для всех. Создатель проекта «Дети-404» о ЛГБТ подростках Елена Климова получала в свой адрес много хейта, а потом стала публиковать сообщения буллеров, оформив всё это в галерею «Красивые люди и то, что они говорят». По словам Елены – это сработало и хейтеры стали бояться попасть в этот альбом.

### **8. Боритесь со стрессом**

Интернет-травля – это ситуация выхода из нашей зоны комфорта. Чтобы не придавать онлайн-конфликтам большого значения, повысьте свою

стрессоустойчивость. Методы, которые помогут успокоиться: творческие хобби, медитации, ароматерапия.

### **9. Сядьте на цифровую диету**

Ещё один вариант, как бороться с кибербуллингом – на время уйти из сети. Устройте эксперимент, где на месяц или на неделю надо отрезать себя от интернета. Если вы поступите так во время травли, у вас появится свободное время на что-нибудь приятное, а онлайн-агрессоры успокоятся или переключатся на кого-то другого.

### **10. Пересмотрите своё поведение в сети**

Если уходить в информационное подполье и удаляться из социальных сетей для вас слишком, снизьте активность, меньше выкладывайте фотографий и постов о себе. Сделайте страницу закрытой, внимательно изучайте тех, кто постучался к вам в друзья, и почистите фотоальбом. Не публикуйте адрес прописки и не ставьте геолокации. Чем меньше информации о вас, тем меньше поводов к травле.

### **11. Следуйте правилам цифровой грамотности**

Не переходите по сомнительным ссылкам, не общайтесь с незнакомцами, ставьте сложные уникальные пароли для каждого аккаунта в соцсети (12 символов, с цифрами, большими и маленькими буквами) и периодически меняйте их. Не скачивайте подозрительные файлы.

Для детей есть специальные серии мультиков «Фиксики» и «Приключения Робота Каспера». Тем, кто постарше можно послушать ежегодные курсы федерального проекта «Урок цифры».

Ещё есть курс для учителей от «Яндекса», он рассказывает преподавателям, как сохранять безопасную психологическую атмосферу в классе, решать конфликты и останавливать травлю.

## **15 слайд**

### **Ответственность за кибербуллинг**

Закона о кибербуллинге, который предусматривал бы ответственность за плохое поведение в интернете, в России пока нет. Отдельные кейсы могут рассматриваться в рамках статей о клевете (статья 129 УК РФ), оскорблениях (статья 130 УК РФ), неприкосновенности частной жизни

(статья 137 УК РФ), угрозах (статьи 119 УК РФ) и доведении до самоубийства (статья 110 УК РФ).

В других странах практика защиты от буллинга есть. К примеру, в Новой Зеландии с 2013 года можно получить до двух лет тюрьмы. В Германии кибебуллинг считают деликтом – частным или гражданско-правовым проступком, влекущим до 10 лет заключения под стражей для взрослых и до 5 лет ареста для подростков.

В США законы против кибербуллинга есть только в отдельных штатах, например, Миссури и Нью-Джерси.

Сотрудники ВШЭ изучили несколько десятков работ по теме буллинга в мире и России и выяснили, что на планете сталкиваются с травлей примерно 35% детей. В русских школах агрессии подвергаются примерно четверть всех учеников.

**Кандидат психологических наук Ольга Калиниченко прогнозирует дальнейшее увеличение масштабов травли. Она предупреждает, что агрессивные выпады в сторону слабых учеников вскоре обретут огромные масштабы, если буллинг продолжат скрывать от общественности.**

#### 16 слайд

**В России около 1 млн детей ежегодно обращаются за помощью в связи с мыслями о самоубийстве. На первом месте – Поволжский и Сибирский Федеральные округа.**

#### 17 слайд